PRESTAKUNTZA-PROPOSAMENA | PROPUESTA DE FORMACIÓN

KLUBEKO JARDUERETAKO BORONDATEZKO BIDELAGUNA

ACOMPAÑANTE BENÉVOLO/A DE ACTIVIDADES DE CLUB



INFO: WWW.EMF.EUS

Índice / Aurkibidea

1. Introducción
1. Sarrera

2. Líneas formativas
2. Prestakuntza-ildoak

3. Objetivos
3. Helburuak

4. Formatos de formación
4. Prestakuntza-formatuak

5. Contenidos
5. Edukiak

6. Competencias
6. Gaitasunak

7. Solicitudes
7. Eskaerak

8. Material necesario
8. Beharrezko materiala

1. Introducción / 1. Sarrera

En respuesta a las demandas individuales y de los clubes relativas a la tecnificación y a la mejora continua de las personas voluntarias en las actividades de club, se presenta la siguiente propuesta formativa.
Klubetako jardueretan boluntarioen trebakuntzari eta etengabeko hobekuntzari buruz norbanakoek eta klubek egindako eskaerei erantzunez, honako prestakuntza-proposamen hau aurkezten da.

2. Líneas formativas / 2. Prestakuntza-ildoak

ÁREAS DE FORMACIÓN / PRESTAKUNTZA-ARLOAK
La propuesta se estructura en cuatro áreas de trabajo complementarias.
Proposamena elkarren osagarri diren lau lan-arlotan egituratzen da.

Área Arloa	Formación Prestakuntza
A A	Prevención en las actividades de montaña Mendiko jardueretako prebentzioa
B B	Preparación de una salida y seguridad durante la actividad Irteera prestatzea eta jardueran zeharreko segurtasuna
C C	Orientación y geolocalización Orientazioa eta geolokalizazioa
D D	Formación mínima en primeros auxilios Lehen sorospenetako gutxieneko prestakuntza

3. Objetivos / 3. Helburuak

OBJETIVO GENERAL / HELBURU OROKORRA

Dotar al alumnado de conocimientos para abordar la iniciación y la promoción deportiva del montañismo y el senderismo en los clubes de la EMF, dirigiendo actividades y transmitiendo los aspectos técnicos elementales de estas disciplinas.
Ikasleei beharrezko ezagutzak ematea EMFko klubetan mendizaletasunaren eta mendi-ibilien hastapena eta kirol-sustapena lantzeko, jarduerak gidatuz eta diziplina horien oinarrizko alderdi teknikoak transmitituz.

4. Formatos de formación / 4. Prestakuntza-formatuak

Las formaciones pueden ofrecerse en distintos formatos; a continuación se presenta el formato estándar.
Prestakuntzak hainbat formatutan eskain daitezke; jarraian azaltzen da formatu estandarra.

Formato estándar: un fin de semana / Formatu estandarra: asteburu bat

Día Eguna	Contenido Edukia	Horario Ordutegia
Sábado Larunbata	Orientación y geolocalizacion Orientazioa eta geolokalizazioa Prevención, preparación y seguridad en las actividades de montaña Mendiko jardueretako prebentzioa, prestaketa eta segurtasuna	09:00–13:00 15:00–19:00
Domingo Igandea	Primeros auxilios Lehen sorospenak	09:00–13:00 15:00-19:00

5. Contenidos / 5. Edukiak

A. Prevención en las actividades de montaña / A. Mendiko jardueretako prebentzioa

- Causas y precursores de accidentes
  Istripuen kausak eta aurrekariak
- Identificación y diferenciación de peligros y riesgos
  Arrisku-iturriak eta arriskuak identifikatzea eta bereiztea
- Reducción del riesgo: 3×3 y Seiburu
  Arriskua murriztea: 3×3 eta Seiburu
- Responsabilidad civil en montañismo
  Erantzukizun zibila mendizaletasunean

B. Preparación de una salida y seguridad durante la actividad / B. Irteera prestatzea eta jardueran zeharreko segurtasuna

- Estructura federativa
  Federazio-egitura
- Voluntariado
  Boluntariotza
- Trabajo previo a la salida (planificación)
  Irteeraren aurreko lana (plangintza)
- Material que deben llevar las personas responsables
  Arduradunek eraman beharreko materiala
- Ubicación de las personas responsables en el grupo
  Arduradunen kokapena taldean
- Comunicación entre responsables y reparto de la responsabilidad
  Arduradunen arteko komunikazioa eta erantzukizunaren banaketa
- Gestión del grupo
  Taldearen kudeaketa
- Métodos de progresión
  Aurrera egiteko metodoak
- Ante un accidente: PAS
  Istripu baten aurrean: BAB (babestu, abisatu, lagundu)

C. Orientación y geolocalización / C. Orientazioa eta geolokalizazioa

- Geolocalización: qué es, errores habituales e importancia en las actividades de montaña
  Geolokalizazioa: zer den, ohiko akatsak eta mendiko jardueretan duen garrantzia
- Mapas impresos para actividades en montaña: tipos y fuentes
  Mendiko jardueretarako mapa inprimatuak: motak eta iturriak
- Visores cartográficos para el diseño de actividades en montaña
  Mendiko jarduerak diseinatzeko bisore kartografikoak
- Visores cartográficos para la integración de datos GPS
  GPS datuak integratzeko bisore kartografikoak
- Herramientas para la navegación en montaña:
  Mendian nabigatzeko tresnak:
- Brújula
  Iparrorratza
- Altímetro
  Altimetroa
- GPS
  GPSa
- APPs para la seguridad y solicitud de atención de emergencias basadas en la geolocalización
  Geolokalizazioan oinarritutako segurtasunerako eta larrialdietako arreta eskatzeko aplikazioak
- Prácticas:
  Praktikak:

Se plantea como un juego de navegación, Para ello se les dará la información necesaria (rumbos, distancias, ubicaciones....)
Nabigazio-joko gisa planteatzen da. Horretarako, beharrezko informazioa emango zaie (norabideak, distantziak, kokapenak...).

D. Formación mínima en primeros auxilios en caso de accidente / D. Istripuetan lehen sorospenetako gutxieneko prestakuntza

- Introducción a los primeros auxilios. Petición de ayuda. Enfoque del accidente. Primeros momentos y valoración.
  Lehen sorospenetarako sarrera. Laguntza eskatzea. Istripuari heltzeko modua. Lehen uneak eta balorazioa.
- Muerte súbita cardiaca
  Bat-bateko bihotz-heriotza
- Cadena de supervivencia A, B, C. RCP básica para personas adultas y menores. PAS.
  Biziraupen-katea A, B, C. Oinarrizko BBB helduentzat eta adingabeentzat. BAB.
- Reconocimiento primario: XABCDE. Actuación básica. DEA. Fundamentos.
  Lehen mailako azterketa: XABCDE. Oinarrizko jarduketa. KDA. Oinarriak.
- Obstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño (OVACE) en personas adultas y menores.
  Gorputz arrotz batek arnasbidea buxatzea helduengan eta adingabeengan.
- Reconocimiento secundario: inspección, heridas, hemorragias y traumatismos.
  Bigarren mailako azterketa: ikuskapena, zauriak, odoljarioak eta traumatismoak.

TALLERES / TAILERRAK
RCP básica con DEA · Inmovilización y vendajes de fortuna · Movilización y traslado de heridos en montaña · Camillas improvisadas · Organización del rescate · Apoyo en las labores de rescate · Coordinación con grupos profesionales · Normas básicas durante la intervención de helicópteros.
Oinarrizko BBB KDArekin · Zaurituen immobilizazioa eta behin-behineko bendajeak · Zaurituak mendian mugitu eta lekualdatzea · Behin-behineko ohatilak · Erreskatearen antolaketa · Erreskate-lanetan laguntzea · Talde profesionalekiko koordinazioa · Helikopteroen esku-hartzean bete beharreko oinarrizko arauak.

6. Competencias / 6. Gaitasunak

Las personas voluntarias acompañantes adquirirán competencias para diseñar y dirigir actividades y sesiones de iniciación destinadas exclusivamente a las personas socias de los clubes, promoviendo el montañismo y el senderismo mediante una labor altruista. Así mismo asumiran la responsabilidad de organizar y liderar una actividad, elegirla y adaptarla correctamente a las características del grupo, del itinerario y de la previsión meteorológica.
Boluntario laguntzaileek klubetako bazkideei soilik zuzendutako hastapeneko jarduerak eta saioak diseinatu eta gidatzeko gaitasunak eskuratuko dituzte, eta, beren borondatezko lanaren bidez, mendizaletasuna eta mendi-ibilaldiak sustatuko dituzte. Era berean, jarduera bat antolatu, gidatu eta hautatzeko ardura hartuko dute, baita taldearen ezaugarrietara, ibilbidera eta eguraldi-iragarpenera behar bezala egokitzekoa ere.

Principales funciones / Eginkizun nagusiak

1. Asesorar a quienes se inician en el montañismo.
   Mendizaletasunean hasten ari direnei aholku ematea.

2. Organizar actividades de senderismo e itinerarios de montaña fuera de senderos que no requieran material de escalada ni de progresión invernal.
   Mendi-ibilaldiko jarduerak eta bidezidorretatik kanpoko mendiko ibilbideak antolatzea, eskaladako edo neguko progresioko materialik behar ez dutenak.
3. Desarrollar las bases logísticas del excursionismo, el senderismo y la acampada.
   Txangozaletasunaren, mendi-ibilien eta kanpaldiaren logistika-oinarriak garatzea.
4. Colaborar en la promoción y conservación del medio ambiente.
   Ingurumenaren sustapenean eta zaintzan laguntzea.
5. Aplicar los primeros auxilios cuando sea necesario.
   Beharrezkoa denean, lehen sorospenak ematea.

ALCANCE DE LA FORMACIÓN / PRESTAKUNTZAREN ESPARRUA
Incluye: PROMOCIÓN · INICIACIÓN · RECREACIÓN · OCIO
Quedan fuera: TECNIFICACIÓN · ENTRENAMIENTO · RENDIMIENTO · PROFESIONALIZACIÓN
Barne hartzen ditu: SUSTAPENA · HASTAPENA · AISIALDIKO JARDUERA · AISIALDIA
Kanpoan geratzen dira: TREBAKUNTZA TEKNIKOA · ENTRENAMENDUA · ERRENDIMENDUA · PROFESIONALIZAZIOA

7. Solicitudes / 7. Eskaerak

El formulario de solicitud de inscripción deberá cumplimentarlo la persona que presida el club, o aquella en quien delegue, en representación de las personas interesadas. Se recomienda enviarlo desde la dirección de correo electrónico del club.
Izena emateko eskaera-inprimakia klubeko presidenteak, edo hark eskuordetutako pertsonak, bete beharko du interesdunen izenean. Klubaren helbide elektronikotik bidaltzea gomendatzen da.

Los clubes que soliciten plaza para más de una persona deberán indicar expresamente el orden de prioridad de acceso.
Pertsona bat baino gehiagorentzako plaza eskatzen duten klubek berariaz adierazi beharko dute sartzeko lehentasun-ordena.

Se aplicarán los siguientes criterios de adjudicación:
Esleipenerako honako irizpide hauek aplikatuko dira:

1. Cada club solicitante solo podrá optar a dos o tres plazas si hubiera vacantes. El club establecerá la prioridad de acceso de sus personas socias.
   Klub eskatzaile bakoitzak bi edo hiru plaza lortu ahal izango ditu soilik plaza hutsak badaude. Klubak ezarriko du bazkideen sartzeko lehentasuna.
2. Tendrán prioridad los clubes con mayor número de licencias. También se tendrá en cuenta la antigüedad de los clubes adscritos a la EMF.
   Lizentzia gehien dituzten klubek izango dute lehentasuna. EMFri atxikitako kluben antzinatasuna ere kontuan hartuko da.

8. Material necesario / 8. Beharrezko materiala

Material personal Material pertsonala	Equipo y provisiones Ekipamendua eta hornidurak
Ordenador personal Ordenagailu pertsonala	Calzado de montaña adecuado a las condiciones meteorológicas Eguraldi-baldintzetarako mendiko oinetako egokiak
Ropa de montaña acorde a las condiciones meteorológicas (tres capas) Eguraldi-baldintzetarako mendiko arropa (hiru geruza)	Mochila y cubremochila Motxila eta motxila-estalkia
Cantimplora (mínimo 1,5 l) Ur-botila (gutxienez 1,5 l)	Protección solar Eguzki-babesa
Gorra y gafas de sol Txanoa eta eguzkitako betaurrekoak	Teléfono móvil Telefono mugikorra
Reloj Erlojua	Brújula con plataforma transparente y limbo giratorio Plataforma gardena eta linbo birakaria dituen iparrorratza
Lápiz, bolígrafo, cuaderno y carpeta dura para las clases de campo Arkatza, boligrafoa, koadernoa eta karpeta gogorra landa-eskoletarako	Agua y alimentos para el almuerzo durante la sesión teórico-práctica en el medio natural Ingurune naturaleko saio teoriko-praktikoan bazkaltzeko ura eta elikagaiak

Acompañar en la montaña es cuidar, prevenir y compartir.
Mendian laguntzea zaintzea, prebenitzea eta partekatzea da.

Tu formación marca la diferencia. / Zure prestakuntzak aldea egiten du.